

社会保険 かごしま

9

2016
No.766

● 保険料改定・合同研修会のご案内



【屋久島 大川の滝】

大川(おおこ)の滝は、屋久島の滝の中でも最大規模で、島の西側、堆積岩で形成された照葉樹林の中の崖を流れ落ちる88mの滝。これほど容易く滝つぼに行けるものは珍しく、マイナスイオンたっぷりの清々しさを間近に感じることができる。

今月の主な内容

- ② 社会保険の適用拡大
- ③ 被扶養者認定の要件変更
- ④ 保険料率の改定について
- ⑤ 移動年金相談ご案内
- ⑥ 海外療養費について
- ⑧ 各種申請 手続き先のご案内
- ⑨ ソフトボール大会ご案内/ソフトバレーボール大会結果
- ⑩ 年金シニアライフセミナーご案内
- ⑪ 合同実務研修会ご案内
- ⑫ 元気のヒントお届けします

厚生年金保険の適用範囲が拡大されます

平成24年8月に年金機能強化法^{*}が成立し、平成28年10月1日から、短時間労働者に対する厚生年金保険・健康保険の適用拡大を行うことが決まりました。

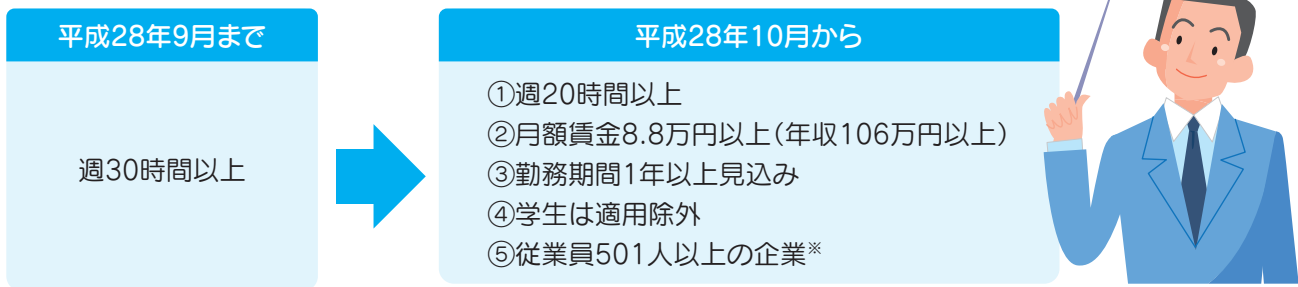
※公的年金制度の財政基盤及び最低保障機能の強化等のための国民年金法等の一部を改正する法律

適用拡大の枠組み

適用拡大は、当面、従業員501人以上の企業を対象に実施されます。概要は次のとおりです。

- 被用者でありながら被用者保険の恩恵を受けられない非正規労働者に被用者保険を適用し、セーフティネットを強化することで、社会保険制度における「格差」を是正する。
- 社会保険制度における、働かない方が有利になるような仕組みを除去することで、特に女性の就業意欲を促進して、今後の人口減少社会に備える。

短時間労働者の適用拡大イメージ



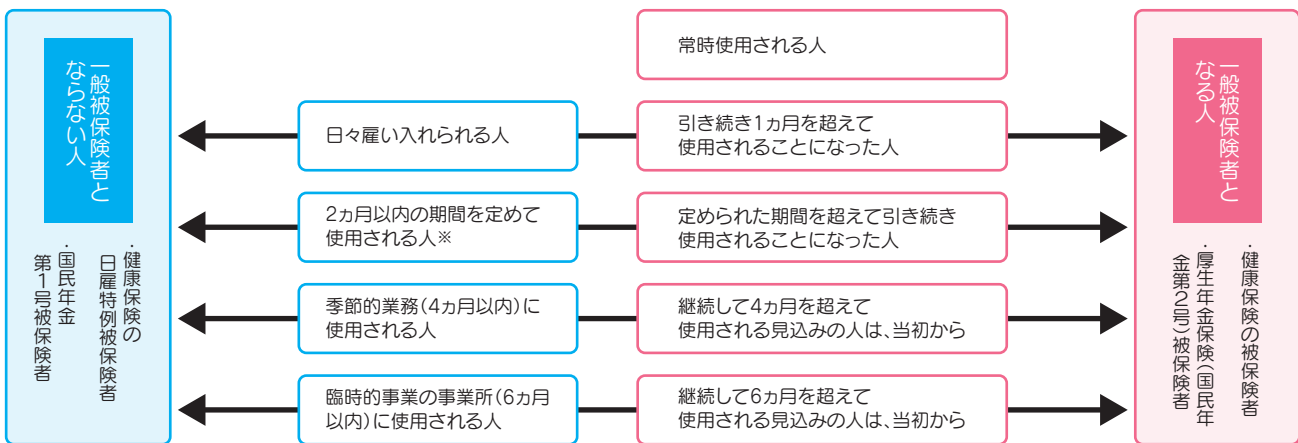
※適用拡大前の基準で適用対象となる厚生年金保険の被保険者の数で算定

一般的な厚生年金保険の適用基準

常時5人以上の従業員を使用している適用業種の個人事業所や、常時1人以上の従業員を使用している法人事業所は、すべて厚生年金保険・健康保険に加入しなければなりません(強制適用)。

適用事業所で常用的使用関係にある方は、厚生年金保険と健康保険の被保険者となります。

被保険者となる人・ならない人



※有期の雇用契約が1日もしくは数日の間を空けて再度行われる場合においても、あらかじめ事業主と被保険者との間で次の雇用契約の予定が明らかの場合など、事実上の使用関係が存続していると実態で判断される場合には、被保険者資格は喪失しません。

※所在地が一定しない事業所に使用される人は、国民年金・国民健康保険に加入します。

平成28年9月までのパートタイマーの被保険者の基準

労働時間及び労働日数が一般社員の概ね4分の3以上の方が、適用対象の一つの目安となります。ただし、4分の3に満たないことをもって被保険者に該当しないとすることはなく、常用的使用関係にあるかどうかを総合的に判断し取り扱われます。

短時間労働者の適用拡大については

「3年以内に検討を加え、その結果に基づき、必要な措置を講じる」とされています。

健康保険等の被扶養者認定の同居要件が一部変更になります

平成28年10月1日より健康保険・船員保険の被扶養者認定における兄弟の同居要件が廃止されます。

健康保険法及び船員保険法による被保険者の兄弟と弟妹の被扶養者認定要件については、兄弟(被保険者との同居要件あり)と弟妹(同居要件なし)の間に差が設けられていましたが、**兄弟の同居要件が廃止**されるため、同居の確認書類の添付は不要となります。

※収入要件に変更はありません。



	被扶養者対象者	同居要件
変更前	①被保険者の直系尊属、配偶者(内縁も含む)、子、孫及び弟妹	無
	②ア、被保険者の三親等以内の親族で、①以外のもの イ、内縁関係にある配偶者の父母及び子 ウ、イの配偶者の死亡後におけるその父母及び子	有
変更後	①被保険者の直系尊属、配偶者(内縁も含む)、子、孫及び 兄弟 弟妹	無
	②ア、被保険者の三親等以内の親族で、①以外のもの イ、内縁関係にある配偶者の父母及び子 ウ、イの配偶者の死亡後におけるその父母及び子	有



平成28年9月分～ 厚生年金保険の保険料率が変わります

厚生年金保険の保険料は、毎月の給与（標準報酬月額）と賞与（標準賞与額）に共通の保険料率をかけて計算されます。

保険料率は、平成17年9月以降は毎年9月に引き上げられ（被保険者の区分に応じて引き上げ率は異なります）、平成29年9月からは固定されます。

平成28年9月分（平成28年10月末納付分）から平成29年8月分（平成29年9月末納付分）までの保険料率は下表のとおりです。

毎月の保険料や賞与等にかかる保険料の計算にご注意ください。

被保険者の区分	現 行 （平成28年8月分まで）	改定後 （平成28年9月分から）
一 般	17.828%	18.182%
坑 内 員 船 員	17.936%	18.184%

厚生年金基金に加入しているとき

厚生年金基金に加入している被保険者の保険料率は、表中の保険料率から基金ごとに定められている免除保険料率を差し引いた率となります。

詳しくはご加入中の厚生年金基金へお尋ねください。

標準報酬月額にご注意ください

平成28年9月からの標準報酬月額について、平成28年算定基礎届により被保険者ごとに決定されています。

決定された標準報酬月額は、事務センター（年金事務所）から事業所へ送付される「標準報酬決定通知書」をご確認ください。

また、事業主は決定された標準報酬月額を被保険者に通知しなければなりません。

『保険料率と標準報酬月額をよく確認して正しく保険料を計算しましょう!』

ご質問・ご相談等はお近くの年金事務所へお問い合わせください。
※県内各年金事務所の連絡先等は本誌P5「移動年金相談ご案内」に掲載してございます。

移動年金相談所のご案内

各年金事務所では、移動年金相談所を開設しております。ぜひ、ご利用ください。

- 相談を受けられる方は、年金手帳・年金証書・認印・銀行口座の通帳等をご持参ください。
- 代理の方が相談を受けられる場合は、委任状及び本人確認ができるものが必要です。(運転免許証等)

鹿児島北年金事務所			
		〒892-8577	鹿児島市住吉町6-8
		☎099-225-5311	
市町村名	日程	時間	場所
日置市(吹上町)	10月12日(水)	10時00分～15時00分	日置市吹上町 伊作地区公民館
日置市(東市来町)	10月19日(水)	10時00分～15時00分	日置市東市来支所 4階 会議室
西之表市	10月25日(火)	10時00分～17時00分	西之表市役所 2階 入札室
西之表市	10月26日(水)	9時00分～14時00分	西之表市役所 2階 入札室
南種子町	11月8日(火)	11時00分～17時00分	南種子町 研修センター 2階 会議室
中種子町	11月9日(水)	9時00分～13時00分	中種子町 中央公民館 研修室
日置市(伊集院町)	11月16日(水)	10時00分～15時00分	日置市本庁 中央公民館 1階 中ホール
西之表市	11月29日(火)	10時00分～17時00分	西之表市役所 2階 入札室
西之表市	11月30日(水)	9時00分～14時00分	西之表市役所 2階 入札室

《鹿児島北年金事務所からのお知らせ》 移動年金相談の予約申込みにつきましては鹿児島北年金事務所または市町役場の国民年金担当係へご連絡ください。

鹿児島南年金事務所			
		〒890-8533	鹿児島市鴨池新町5-25
		☎099-251-3111	
市町村名	日程	時間	場所
指宿市	10月6日(木)	10時00分～15時00分	指宿市役所 第1会議室
枕崎市	10月20日(木)	10時00分～15時00分	枕崎市市民会館 1階 和室
南九州市(川辺)	10月27日(木)	10時00分～15時00分	南九州市川辺文化会館
南さつま市	11月10日(木)	10時00分～15時00分	南さつま市役所スタジオ21 2階 情報研修室
指宿市	11月17日(木)	10時00分～15時00分	指宿市役所 第1会議室
枕崎市	11月24日(木)	10時00分～15時00分	枕崎市市民会館 1階 和室

《鹿児島南年金事務所からのお知らせ》 移動年金相談は完全予約制となっています。なお、予約申込みにつきましては鹿児島南年金事務所へご連絡ください。

川内年金事務所			
		〒895-0012	薩摩川内市平佐町2223
		☎0996-22-5276	
市町村名	日程	時間	場所
いちき串木野市	10月11日(火)	10時00分～15時30分	市来庁舎 1階 会議室
出水郡長島町	10月13日(木)	10時00分～15時30分	開発総合センター 3階 大会議室
薩摩郡さつま町	10月20日(木)	10時00分～15時30分	本庁 会議室
出水市	10月27日(木)	10時00分～15時30分	高尾野支所 1階 小会議室
薩摩川内市	11月10日(木)	11時30分～17時00分	下甑支所 会議室
薩摩川内市	11月11日(金)	9時00分～14時30分	鹿島支所 会議室
阿久根市	11月17日(木)	10時00分～15時30分	阿久根市民会館
出水市	11月24日(木)	10時00分～15時30分	野田支所 1階 市民相談室

《川内年金事務所からのお知らせ》 移動年金相談は完全予約制となっています。なお、予約申込みにつきましては市町村役場の国民年金担当係へご連絡ください。

加治木年金事務所			
		〒899-5292	始良市加治木町諏訪町113
		☎0995-62-3511	
市町村名	日程	時間	場所
伊佐市	10月13日(木)	9時30分～15時30分	大口元気こころ館
伊佐市	11月10日(木)	9時30分～15時30分	まごし館

《加治木年金事務所からのお知らせ》 移動年金相談は完全予約制となっています。なお、予約申込みにつきましては加治木年金事務所へご連絡ください。

鹿屋年金事務所			
		〒893-0014	鹿屋市寿3-8-19
		☎0994-42-5121	
市町村名	日程	時間	場所
曾於市	10月6日(木)	10時00分～15時00分	曾於市末吉本所 1階 会議室
錦江町	10月18日(火)	10時00分～15時00分	田代支所 1階 会議室
曾於市	11月8日(火)	10時00分～15時00分	曾於市大隅支所 別館 2階 会議室
志布志市	11月22日(火)	10時00分～15時00分	志布志市志布志支所 5階 会議室

《鹿屋年金事務所からのお知らせ》 移動年金相談の予約申込みにつきましては市町村役場の国民年金担当係へご連絡ください。

奄美大島年金事務所			
		〒894-0035	奄美市名瀬塩浜町3-1
		☎0997-52-4341	
市町村名	日程	時間	場所
奄美市笠利町	10月20日(木)	10時00分～15時00分	笠利総合支所 会議室
与論町	10月26日(水)	15時30分～17時30分	与論町役場 3階 会議室
与論町	10月27日(木)	9時00分～13時00分	与論町役場 3階 会議室
喜界町	11月9日(水)	13時30分～17時00分	喜界町役場 トレーニング室
喜界町	11月10日(木)	9時00分～12時00分	喜界町役場 トレーニング室
伊仙町	11月29日(火)	13時00分～17時00分	伊仙町中央公民館
天城町	11月30日(水)	9時30分～15時00分	天城町役場 入札室

《奄美大島年金事務所からのお知らせ》 移動年金相談の予約申込みにつきましては市町村役場の国民年金担当係へご連絡ください。

街角の年金相談センター鹿児島(オフィス)			
		〒892-0825	鹿児島市大黒町2-11-6F
		☎099-295-3348	
市町村名	日程	時間	場所
霧島市	10月21日(金)	10時00分～15時00分	国分シビックセンター 国分公民館 3階 小研修室
鹿児島市	10月24日(月)	10時00分～16時00分	谷山支所 3階 第6会議室
霧島市	11月18日(金)	10時00分～15時00分	国分シビックセンター 国分公民館 3階 小研修室
鹿児島市	11月28日(月)	10時00分～16時00分	谷山支所 3階 第6会議室

《街角の年金相談センターからのお知らせ》 霧島市役所での移動年金相談は予約制です。鹿児島(オフ)にご連絡ください。

海外療養費の申請書提出先が変わります!

協会けんぽでは、海外療養費の審査効率化などを目的として、これまで各都道府県支部で実施していた審査および事務処理を、平成28年10月より、「協会けんぽ 神奈川支部」で一括して審査等を行います。

「海外療養費支給申請書」のご提出は 平成28年10月から 神奈川支部へご提出ください



海外療養費とは

海外旅行や海外赴任中に、急な病気やけがなどで、やむを得ず現地の医療機関で診療等を受けた場合、申請により一部医療費の払い戻しを受けられる制度です。

「海外療養費支給申請書※1」および必要な添付書類をご用意ください。



申請書および添付書類を神奈川支部へご提出ください。



神奈川支部で海外療養費の審査を行います。



神奈川支部から審査の結果を被保険者に通知します。



※1

平成28年7月
から

★海外療養費 専用の申請書★でご提出ください!

海外療養費の申請書は、平成28年7月から「療養費支給申請書(立替等)」から独立しました。専用の「海外療養費支給申請書」をご使用ください。

申請書は、協会けんぽホームページからダウンロードできます。

<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/>

協会けんぽ

検索

Click!

平成28年10月からの
海外療養費申請先

協会けんぽ 神奈川支部

〒240-8515

横浜市保土ヶ谷区神戸町134 横浜ビジネスパークイーストタワー2階

全国健康保険協会 神奈川支部 海外療養費担当 宛

(◆ 各都道府県支部にご提出いただいた場合は、神奈川支部に転送いたします。)



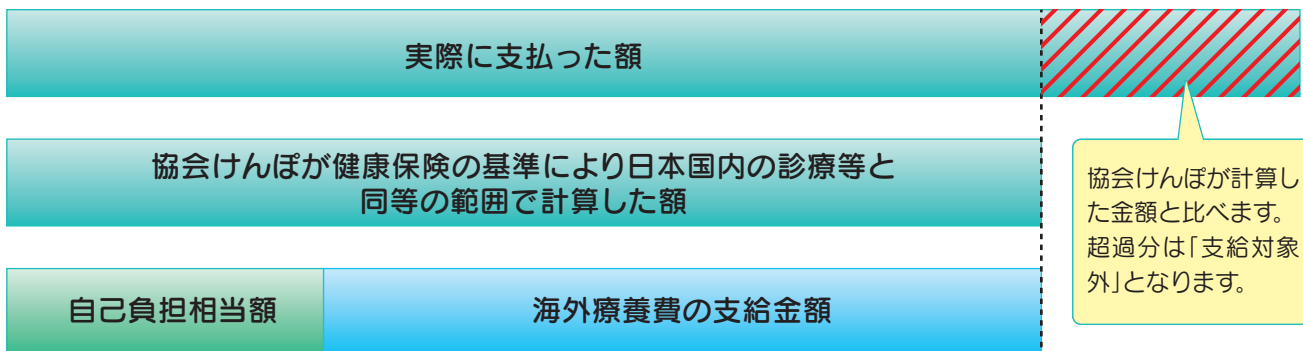
海外療養費の給付の範囲

- ★ 海外療養費の支給対象は、日本国内で保険診療として認められている医療行為に限られます。
(美容整形やインプラントなど、日本国内で保険適用となっていない医療行為や薬が使用された場合は、給付の対象になりません。)
- ★ 療養(治療)目的で海外へ渡航し診療を受けた場合は、支給対象となりません。
日本で実施できない診療(治療)を行った場合でも、保険給付の対象になりません。
- ★ 海外で治療費のお支払いをした翌日から2年を経過すると、時効により申請できなくなりますので、ご注意ください。

海外療養費の支給金額



- ★ 日本国内の医療機関等で同じ傷病を治療した場合にかかる治療費を基準に計算した額(実際に海外で支払った額の方が低いときはその額)から、自己負担相当額(患者負担分)を差し引いた額を支給します。
- ★ 日本と海外での医療体制や治療方法等が異なるため、海外で支払った総額から自己負担相当額を差し引いた額よりも、支給金額が大幅に少なくなることがあります。



- ◆ 外貨で支払われた医療費については、支給決定日の外国為替換算率(売レート)を用いて「円」に換算して支給金額を算出します。
- ◆ 海外療養費の審査は、被保険者や海外の医療機関等に診療内容等の照会をすることがありますので、時間がかかる場合があります。
- ◆ 海外療養費の支給は、海外への直接送金はできません。事業主または日本在住のご家族の方などに受け取りを委任してください。(海外療養費支給申請書の受取代理の欄にご記入ください)



手続き先は「協会けんぽ」?、「日本年金機構」?

健康保険・厚生年金保険に関する各種お届けは、その届書の種類によって提出先が分かれています。また、手続きの迅速化や皆様へのサービス向上のため、郵送による提出をお願いしております。皆様のご協力をお願いいたします。

～ 日本年金機構 ～

- ・適用事業所所在地・名称変更(訂正)届(管轄内)
- ・事業所関係変更(訂正)届

- ・被保険者**資格取得届**
- ・健康保険**被扶養者(異動)届**
(国民年金第3号被保険者関係届)

- ・被保険者報酬月額**算定基礎届**
- ・被保険者報酬月額算定基礎届総括表
- ・被保険者報酬月額変更届
- ・被保険者賞与支払届

- ・被保険者**氏名変更(訂正)届**
- ・被保険者住所変更届

- ・産前産後休業取得者申出書
- ・産前産後休業取得者変更(終了)届
- ・産前産後休業終了時報酬月額変更届
- ・育児休業等取得者申出書(新規・延長)
- ・育児休業等取得者終了届
- ・被保険者育児休業等終了時報酬月額変更届
- ・厚生年金保険養育期間標準報酬月額特例申出書
- ・厚生年金保険養育期間標準報酬月額特例終了届

- ・被保険者**住所変更届**
- ・被保険者氏名変更(訂正)届
- ・被保険者生年月日訂正届
- ・年金手帳再交付申請書

- ・被保険者**資格喪失届**
- ・健康保険被保険者証回収不能・滅失届

事業所に
関するもの

採用

健診

給与・賞与

結婚

出産

育児休業

病気・けが

変更・訂正

退職・死亡

～ 協会けんぽ ～

日本年金機構の事務処理後
被保険者証を交付します。
(協会への申請書提出はありません)

- ・生活習慣病予防健診申込書
- ・特定健康診査受診券申請書

- ・**出産手当金**支給申請書
- ・**出産育児一時金**支給申請書
- ・出産育児一時金内払金支払依頼書、差額申請書
- ・出産費貸付金貸付申込書

- ・**傷病手当金**支給申請書
- ・療養費支給申請書
- ・**高額療養費**支給申請書
- ・高額医療費貸付金貸付申込書
- ・**限度額適用認定**申請書
- ・限度額適用・標準負担額減額認定申請書
- ・特定疾病療養受療証交付申請書
- ・第三者行為による傷病届

- ・**被保険者証再交付**申請書
- ・高齢受給者証再交付申請書

- ・埋葬料(費)支給申請書
- ・任意継続被保険者資格取得申出書
- ・任意継続被保険者資格喪失申出書

【届書送付先】

日本年金機構 鹿児島事務センター

〒890-0065 鹿児島市郡元1-8-6

* 鹿児島事務センターは郵送書類のみの受付となります。受付窓口がございませんので、来訪による提出、ご相談は管轄の年金事務所へお願いします。

ホームページ <http://www.nenkin.go.jp/>

日本年金機構

検索

【提出先】

全国健康保険協会鹿児島支部

〒892-8540

鹿児島市加治屋町18-8 三井生命鹿児島ビル5階
TEL. 099-219-1734(代表)

ホームページ <http://www.kyoukaikenpo.or.jp/>

協会けんぽ

検索

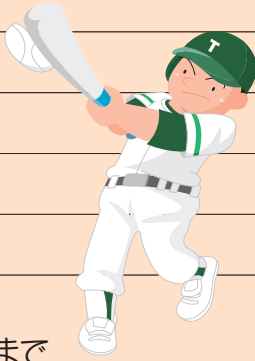
各種申請書・届出書は日本年金機構ホームページ、協会けんぽホームページよりそれぞれダウンロード・印刷してご使用いただけます。

郵送による申請書の提出にご協力ください!



第12回 健康づくりソフトボール大会参加ご案内

日 時	11月20日(日) 雨天予備日:11月26日(土) 開会式:午前8時30分 試合開始時8時50分～
場 所	鹿児島ふれあいスポーツランド(鹿児島市中山町591-1)
チ ャ ム 数	24チーム
チ ャ ム 人 員 数	1チーム20名以内(監督・主将は選手に含める。)
ル ー ル	スローピッチ投法とし、本大会要領による。
参 加 料	1チーム5千円(大会当日持参のこと、傷害保険料含む)
お 申 込 み ・ お 問 い 合 わ せ	・社会保険協会にご連絡ください。 連絡先電話番号 099-297-6660 ソフトボール受付まで 大会申込書・実施要領等をご送付いたします。 (受付順。定員になり次第締め切りますのでご了承ください。)



健康づくりソフトバレーボール大会開催結果について

多数のご参加ありがとうございました。主な結果は次のとおりです

おきのえらぶ大会

- 日 時 平成28年6月26日(日)
- 場 所 和泊町立和泊中学校体育館
- 参 加 6チーム参加



医療法人
朝戸医院



南栄糖業
株式会社

とくのしま大会

- 日 時 平成28年7月3日(日)
- 場 所 徳之島町体育センター
- 参 加 8チーム参加



南西糖業
株式会社



徳之島町役場



社会保険委員会連合会主催!!

平成28年度 年金シニアライフセミナー 開催のご案内(参加無料!)



厚生年金保険の被保険者及びその配偶者を対象に、定年退職後の人生設計に関し、専門の講師による「社会保険」・「家庭経済」等について、わかりやすいセミナーを開催します。

ご多忙のところ恐縮ですが、たくさんのご参加をお待ちいたしております。

地 区	日 時	会 場	定 員
薩摩川内市	平成28年10月18日(火) 13時00分～16時10分	川内文化ホール 第1会議室 薩摩川内市若松町3番10号	50名
鹿児島市	平成28年10月19日(水) 13時00分～16時10分	ホテルウェルビューかごしま 鹿児島市与次郎二丁目4番25号	50名

内 容	○退職後の年金、健康保険、雇用保険等について ○ライフプランと生きがいづくり、家庭経済について
参加対象者	①50歳以上の厚生年金保険に加入する被保険者及び配偶者 ②事業所の事務担当者(年金委員含む) ③その他、受講を希望する方
申込期限	9月30日(金)定員になり次第締め切りますのでご了承ください。
申込方法	下記申込書にご記入の上、FAXにてお申込みください。
受講決定証	受講決定者の方には後日、ご案内のハガキをお送りいたします。
特 典	ご参加された方には、 冊子(年金ライフガイド・60歳からの年金・雇用保険・健康保険)を無料進呈 いたします。
お申込み お問合せ	鹿児島県社会保険委員会連合会 〒890-0056 鹿児島市下荒田三丁目44番18号 のせビル3階301号 TEL099-297-6660 FAX 099-297-6661

主催：鹿児島県社会保険委員会連合会

共催：一般財団法人鹿児島県社会保険協会 後援：全国社会保険委員会連合会

年金シニアライフセミナー参加申込書 FAX(099)297-6661

ご希望会場 (○印を付してください)	1. 川内文化ホール		2. ウェルビューかごしま	
ご 氏 名		歳		歳
ご 住 所 受講決定証のご送付先 (事業所に送付ご希望の方 は名称もご記入ください。)	〒			
電 話 番 号		FAX 番 号		

※お申込みいただきました個人情報については、本事業に関することについて利用するもので他の目的に利用することはありません。

社会保険合同実務研修会のご案内



○年金事務所・協会けんぽ・社会保険委員会・社会保険協会との合同開催です。

後援：鹿児島県社会保険委員会連合会

講師は「年金事務所」「協会けんぽ」より派遣されます。

なお、各団体の表彰伝達式を予定していますのでご協力方よろしくお願いいたします。

	会場	日時	申込期限	研修内容	定員
奄美大島	奄美振興会館 奄美市名瀬長浜町517	11月1日(火) 13:30~16:00	10月18日(火)	・年金の給付について(老齢・遺族・障害) ・出産、死亡に関する給付及び法改正等	50名
鹿屋	鹿屋市 農業研修センター 鹿屋市札元1-21-7	11月7日(月) 13:30~16:00	10月24日(月)	・将来の年金 ・出産、死亡に関する給付及び法改正等	80名
加治木	霧島市民会館 霧島市国分中央3-8-1	11月10日(木) 13:30~16:00	10月27日(木)	・将来の年金 ・出産、死亡に関する給付及び法改正等	80名
川内	薩摩川内市 国際交流センター 薩摩川内市天辰町2211-1	11月15日(火) 13:30~16:00	11月1日(火)	・将来の年金 ・出産、死亡に関する給付及び法改正等	150名
鹿児島北	鹿児島 サンロイヤルホテル 鹿児島市与次郎1-8-10	11月17日(木) 13:30~16:00	11月4日(金)	・将来の年金 ・出産、死亡に関する給付及び法改正等	200名
鹿児島南	鹿児島 サンロイヤルホテル 鹿児島市与次郎1-8-10	11月18日(金) 13:30~16:00	11月4日(金)	・将来の年金 ・出産、死亡に関する給付及び法改正等	200名

参加料 無料です。

- ・各会場とも定員になり次第締め切らせていただきます。
- ・年金委員の皆さまには各社会保険委員会より、また、健康保険委員の皆さまには協会けんぽよりご案内がございますのでお知らせいたします。(全てのお申し込み窓口は社会保険協会となっています。)
- ・各会場の駐車場には限りがございます。一般の方もご利用されますので公共交通機関でのご来場にご協力をお願いいたします。

申し込み方法

下記申込書を社会保険協会にFAXまたはご送付ください。
受講決定者の皆さまには「ご案内の通知(ハガキ)」を各研修会開催日の約5日ほど前までにお届けいたしますのでご確認ください。※「ご案内の通知(ハガキ)」が受付票を兼ねています。

社会保険合同実務研修会申込書

※希望会場名をご記入ください		月	日()	会場名
事業所の整理記号()		事業所番号()		
事業所	郵便番号	〒 -		
	所在地			
	名称			
	電話番号	TEL	FAX	
参加者氏名				

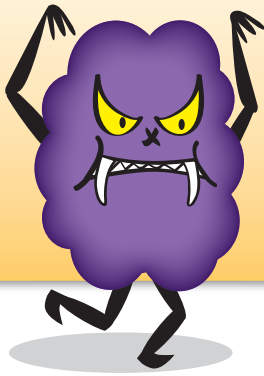
お申込み・
お問い合わせは

一般財団法人 鹿児島県社会保険協会 ☎099-297-6660 FAX:099-297-6661
〒890-0056 鹿児島市下荒田三丁目44番18号 のせビル3階301号

元気のヒントお届けします!



【今月のテーマ】 **小さな心がけで【がん】を撃退しよう**



年々増加し、死因別死亡でもトップの〈がん〉、高齢化に伴い親より先に逝く人も少なからず。

まずは健診を受けて早期発見! 次に下記の〈がん予防12か条〉を心がけましょう。毎日の小さな積み重ね、これを実行すると〈がん〉の大半は防げるといわれています。(特に禁煙・食生活の工夫)生活の中で〈がん〉の原因を遠ざけ〈がん〉の発生因子を抑制して最大の親孝行をしましょう。

全国健康保険協会 鹿児島支部 保健師 前田 絹子

がん予防12か条 (国立がんセンター がん対策情報センター監修)

⑩日光に当たりすぎない

10分歩くと約1,000歩
慣れてきたら大股でスピードを上げて歩くと、脂肪燃焼効果もアップ!

⑪適度にスポーツをする

⑫からだを清潔に

①バランスの取れた栄養を摂る

②毎日、変化のある食生活を

③食べすぎをさげ 脂肪は控えめに

⑨かびの生えた物に注意

⑧塩辛いものは少なめに、あまり熱い物は冷ましてから

⑦食べ物から適量のビタミンとせんい質の物を多く摂る

⑥こげた部分はさける

⑤お酒はほどほどに

④たばこは吸わないように

職場でご覧ください。

発行日 隔月(奇数月) 一回十日

記事提供

日本年金機構(県内各年金事務所)
全国健康保険協会鹿児島支部

発行所

一般財団法人 鹿児島県社会保険協会
鹿児島県鹿児島市下荒田三丁目44-18 のせビル3階300号
電話 099(297)6660

12 empty rectangular boxes for stamping or marking.